

El estrés, mal compañero de viaje para los deportistas

Las tensiones emocionales están detrás de una de cada tres lesiones musculares en el mundo del fútbol, según un estudio de UNIR

I. GARCÍA

El estrés es un mal compañero de viaje en cualquier profesión. Provoca desajustes tanto fisiológicos como emocionales y, como consecuencia, un descenso en el rendimiento. También en el caso de los deportistas. No en vano, un estudio liderado por el profesor e investigador de UNIR Manuel Jiménez López revela que una de cada tres lesiones musculares en los futbolistas es causada por altos niveles de estrés.

Jiménez López es doctor en Fisiología Humana y de la Actividad Física y el Deporte y en 2009 elaboró su tesis doctoral en la que analizó las respuestas hormonales en la alta competición deportiva. «Y comprobamos que estas siguen un patrón: cuando un deportista gana, aumenta su testosterona y reduce su cortisol y eso provoca un aumento de la motivación, de las ganas de superar retos y, en consecuencia, de las posibilidades de vencer en sus siguientes partidos», explica. «Es el efecto ganador», añade. Las rachas.

Pero, ¿qué sucede en el organismo cuando un deportista no pasa por su mejor momento emocional? Esa es una de las preguntas a las que el investigador y su equipo querían dar respuesta con un proyecto propio de UNIR basado en el estudio longitudinal de

equipos profesionales durante siete temporadas. Un análisis que ya arroja conclusiones. «Cuando el cortisol, que es la hormona del estrés, se genera en nuestro organismo lo que hace es paralizar la producción del sustrato energético que nos hace ser competitivos», expone Jiménez López. «Así, se somete a los músculos a una exigencia para la que no están siendo bien nutridos energéticamente, aumentando las probabilidades de tener una rotura fibrilar o cualquier tipo de contractura», analiza.

Las causas de ese estrés pueden venir desde el ámbito deportivo o desde cualquier otro. «Hay muchos estudios que, por ejemplo, demuestran que hay una relación directa entre el número de lesiones y la situación clasificatoria del equipo: cuanto peor va, más riesgo de que aparezca cualquier dolencia», cuenta Jiménez López. Es la discrepancia entre las expectativas y la realidad.

También las circunstancias personales intervienen. «Cualquier deportista te va a decir que las emociones influyen en su rendimiento», sintetiza el investigador, quien relata situaciones en las que se ha detectado una variación en los niveles hormonales de un deportista y este les ha confirmado que, durante ese periodo de tiempo,



Manuel Jiménez López, profesor e investigador de UNIR. UNIR

estaba atravesando un proceso de separación de su pareja.

A través de la saliva

Los datos de este estudio se obtienen a través de la saliva, donde se pueden detectar hasta 486 proteínas. «Somos una de las universidades punteras en el mundo en

este terreno», recalca el investigador principal del grupo 'TEC-NODEF: Tecnología Digital y Didáctica de la Educación Física' de UNIR. «Es una técnica rápida, poco invasiva y muy barata», añade.

La saliva aporta mucha información, que es la que les va a permitir a los investigadores dar un

«El análisis de la saliva es el futuro»

Para determinar la relación entre los niveles de estrés y las lesiones en el deporte, el grupo de investigación liderado por Manuel Jiménez López ha utilizado el análisis de la saliva. Un método que, debido a sus ventajas, «será el futuro» en el terreno médico, según el profesor de UNIR: «Estamos convencidos de que dentro de un tiempo esta metodología servirá para que los profesionales de la medicina puedan obtener sobre la marcha información de lo que le ocurre a su paciente y qué probabilidad de patología hay de fondo».

paso más en su estudio. «En estos momentos estamos trabajando longitudinalmente con un equipo de la Liga de Fútbol Profesional para descubrir cuáles son los mecanismos subyacentes que hay detrás de ese deterioro muscular», explica Jiménez López. «Vamos a utilizar un método pionero y para ello estamos guardando muestras de saliva cada diez partidos para elaborar así la proteómica salivar», remarca. ¿Y qué se va a lograr con ese paso? «Nos va a dar todas las claves para saber qué efecto tiene a todos los niveles del organismo el aumento de esas hormonas y sabremos cuáles son los mecanismos que producen el deterioro muscular», argumenta el investigador.

Una vez en ese punto, se podrán definir los elementos que se han de introducir para revertir esa tendencia, con todas las ventajas que se proporcionarán así tanto a los deportistas como a los clubes. No en vano, cada día que un futbolista está lesionado, la entidad de la que forma parte sufre unas pérdidas de entre 5.000 y 50.000 euros de media. A eso se une un descenso del nivel competitivo, lo que demuestra que la frase con la que arranca esta información es cierta. El estrés no es buen compañero de viaje. Tampoco en el deporte.

Cinco consejos para el entrenamiento mental ante un reto deportivo

I. G.

LOGROÑO. Juan Carlos Álvarez Campillo es profesor y director académico del Máster en Coaching y Psicología Deportiva de UNIR. El también autor del libro 'El entrenador mental' ofrece a los deportistas cinco consejos para ejercitar el terreno emocional

and así combatir las consecuencias negativas de los elevados niveles de estrés.

1. Encontrar el nivel de activación óptimo. Hay que partir de la base de que cierto nivel de estrés es conveniente para un máximo rendimiento y cada deportista ha de encontrar su nivel de

activación, ni muy alto ni muy bajo.

2. Trabajo previo. Si aparece un estrés elevado puede ayudar un trabajo previo de aumentar el nivel de conciencia sobre sus pensamientos y las situaciones que desencadenan dicho estado: las expectativas creadas por uno mismo o por el entorno, el miedo a fallar, el esfuerzo de mucho tiempo de preparación para una competición...

Los pensamientos han de enfocarse hacia la preparación y el talento desarrollado para que de

ese modo generen hormonas que aporten vitalidad y energía en vez del cortisol que provoca más estrés.

3. Relajación. La práctica de ejercicios de relajación es muy útil si el nivel de estrés o de activación están elevados en exceso, así como las técnicas de relajación y visualización.

4. Otras técnicas. Existen otras muchas técnicas cognitivo-conductuales como la desensibilización sistemática o la autogestión emocional. Son

muy útiles y también se pueden aplicar.

5. Que el estrés juegue a favor. El entrenamiento de la atención, de la concentración y el 'mindfulness' permiten al deportista de alto rendimiento contar con un repertorio de técnicas óptimas para que el estrés juegue a su favor en la competición y no limite su talento y cualidades.

Álvarez Campillo ha usado estas técnicas tanto con futbolistas como con deportistas de otras disciplinas que afrontan torneos de alto nivel como finales europeas, Juegos Olímpicos o mundiales.



Juan Carlos Álvarez Campillo